

یادداشت

باید و نباید های نورویون



غزاله سجادی

متخصص بیماری های داخلی

آمیول نورویون ترکیبی از ویتامین های گروه B1، B6، B12 و B12 است. ویتامین های گروه B، ویتامین های محلول در آب هستند، یعنی اضافه این ویتامین ها از بدن دفع می شود و جایی برای ذخیره در بدن ندارند و از این رو نیاز به جایگزینی روزانه دارند. اما به واسطه گسترده بودن مواد غذایی حاوی ویتامین B، از جمله پروتئین های حیوانی، سبزیجات، لبنیات و حبوبات، معمولاً به جز شرایط خاص کمبود ویتامین های گروه B به ویژه در این خصوص که مرتبط با آمیول نورویون باشد، کمتر اتفاق می افتد. کمبود هر کدام از این ویتامین ها B می تواند علائمی مانند، خستگی، کمبود انرژی، احساس ناراحتی در اندام ها، اختلالات شناختی و حتی افسردگی، تغییرات پوستی، وجود زخم های گوشه دهان و نقص ایمنی را به همراه داشته باشد. گاهی خستگی و ضعفی را احساس می کنیم که از نظر پزشکی با کمبود این ویتامین ها و آمیول نورویون ارتباطی ندارد. بنابر تشخیص پزشک اگر کمبود ویتامین ها در بدن به ویتامین های گروه B مربوط باشد، نورویون می تواند جایگزین مناسبی باشد. اما اگر کمبود ویتامین های گروه B را نداشته باشیم، تزریق نورویون هم موثر نیست. ویتامین های B در بسیاری از غذاها وجود دارند پس احتمال کمبودشان مربوط به شرایط خاص می شود. همچنین، در شرایطی که بیمار داروهای ضد تشنج مصرف می کند ممکن است به واسطه مصرف آن داروها بیمار دچار کمبود ویتامین B شود که تشخیص این کمبود بر عهده پزشک است. در این خصوص که آمیول نورویون را یک تقویتی حساب کنیم باید کمی محتاطانه برخورد نمود و این دارو را با دقت بیشتری تجویز کرد. این دارو مانند هر دارویی می تواند عوارض جانبی نیز داشته باشد. با توجه به اینکه این دارو شامل ویتامین های گروه B به شکل محلول در آب است معمولاً علائمی که ناشی از ذخیره شدن ویتامین در بدن باشد کمتر اتفاق می افتد و اگر قرار باشد علائم جانبی رخ بدهد، علائمی مانند حساسیت، بیبوست، اسهال، تغییر رنگ ادرار، درد شکم، تهوع و استفراغ را شامل می شود که در صورت ادامه یافتن باید به پزشک مراجعه شود. خرید آمیول نورویون به عنوان تقویتی بدون تجویز را توصیه نمی کنم، این آمیول حاوی ۱۰ میلی گرم ویتامین های B1، B6 و ۱۰۰۰ میکروگرم ویتامین B12 است که این دوزها بسیار بالاتر از دوز مورد نیاز روزانه ما است و دریافت آن به فاصله نزدیک توصیه نمی شود.

# محافظت از مغز با «شاهدانه»



**شاهدانه با داشتن ترکیبات مفید مانند پروتئین، اسیدهای چرب ضروری و فیبر فواید بسیاری برای سلامت اعضای مختلف بدن دارد. همچنین شاهدانه حاوی طیف وسیعی از ویتامین ها و مواد معدنی است. دانه شاهدانه حاوی ترکیبات مغذی فراوانی است و طیف وسیعی از مزیت های سلامتی را ارائه می دهد. این دانه های کوچک قهوه ای رنگ اثرات آنتی اکسیدانی دارند و ممکن است علائم بیماری های مختلف را کاهش دهند و سلامت قلب، پوست و مفاصل را تقویت کنند.**

تقویت سلامت قلب



اسیدهای چرب امگا ۳ سلامت قلب را بهبود می بخشد و خطر ابتلا به مشکلاتی مانند آریتمی و بیماری قلبی را کاهش می دهند. شاهدانه حاوی سطوح بالایی از امگا ۳ است. این دانه ها همچنین دارای مقادیر زیادی اسید آمینه آرتزین هستند که به اکسید نیتریک تبدیل می شود.

کاهش التهاب



مقدار امگا ۳ موجود در شاهدانه می تواند به کاهش التهاب کمک کند. علاوه بر این شاهدانه منبعی غنی از اسید گاما-لینولنیک (GLA) محسوب می شود که اسید چرب غیر اشباع چندگانه با اثرات ضد التهابی است. GLA به عنوان ضد التهاب قوی عمل می کند.

بهبود مشکلات پوستی



اکزما پوستی و آکنه می توانند ناشی از التهاب مزمن باشند. ترکیبات ضد التهاب موجود در شاهدانه ممکن است در تسکین این وضعیت ها مفید باشد. محتوای بالای امگا ۳ موجود در شاهدانه می تواند به کاهش علائم آکنه کمک کند. همچنین مصرف امگا ۳ علائم آکنه را بهبود می دهد.

محافظت از مغز



مطالعه ای نشان داد عصاره شاهدانه اثرات آنتی اکسیدانی دارد. این اثرات ممکن است ناشی از محتوای کاناییدیلول موجود در شاهدانه باشد. کاناییدیلول و سایر ترکیبات موجود در شاهدانه ممکن است اثرات محافظت کننده از سیستم عصبی و ضد التهاب داشته باشند و ممکن است به تنظیم سیستم ایمنی نیز کمک کنند.

نوشابه گازدار چگونه باعث افزایش اشتها می شود؟

مشکلات گوارشی و ریفلاکس شود. به گفته وی، حس گزش خوشایندی که گاز کربنیک موجود در نوشابه در زبان فرد ایجاد می کند منجر به افزایش اشتها و مصرف بیشتر مواد غذایی در هر وعده غذایی می شود. دکترای تخصصی تغذیه مصرف نوشابه های حاوی قندهای مصنوعی را منجر به برهم خوردن تعادل باکتری های مضر و مفید دستگاه گوارش برشمرده که در نهایت تمایل به مصرف شیرینی ها را در فرد افزایش می دهد.

هیچ ارتباطی بین میگرن و پارکینسون وجود ندارد

مطالعه جدید نشان می دهد زنانی که مکرر از میگرن رنج می برند، خطر ابتلا به بیماری پارکینسون در آنها افزایش نمی یابد. دکتر «توبیاس کورت»، محقق ارشد گفت: «این نتایج اطمینان می دهد که افراد نگران افزایش خطر ابتلا به بیماری پارکینسون در آینده نباشند». برای این مطالعه، محققان بیش از ۳۹۰۰۰ زن را ردیابی کردند. در طی ۲۲ سال پیگیری، ۶۸۵ نفر از زنان مبتلا به بیماری پارکینسون تشخیص

دانشتهای

مبتلایان به میگرن این نوع پنی را مصرف نکنند

محققان اعلام کردند در صورت ابتلا به میگرن از خوردن برخی پنیرها اجتناب کنید. محققان کلینیک کلیولند اظهار کردند میگرن نوعی سردرد است که با درد ضربان دار در یک طرف سر مشخص می شود و به طور معمول کمتر از چهار ساعت طول می کشد، اما می تواند چند روز باقی بماند. این سردردها همچنین به اندازه ای شدید هستند که می توانند در زندگی روزمره فرد اختلال ایجاد کنند. علاوه بر سردرد، علائم میگرن می تواند شامل آبریزش چشم، خستگی، تحریک پذیری، حالت تهوع و تغییرات در بینایی باشد. افراد همچنین ممکن است اصلاً سردرد نداشته باشند و این مورد وضعیتی است که به عنوان «میگرن خاموش» شناخته می شود. هلت نوشت: به گفته کلینیک مایو، چیزهای مختلفی از جمله حرکت، نور، صداها و بوهای قوی می توانند باعث میگرن شوند. یکی دیگر از محرک های رایج میگرن، غذاهای غنی از تیرامین است. تیرامین پروتئینی است که به طور طبیعی در برخی غذاها، به ویژه آنهایی که کهنه و تخمیر شده هستند، یافت می شود. غذاهایی که ممکن است حاوی مقادیر زیادی تیرامین باشند شامل گوشت های پخته شده، ماهی دودی و پنیرهای کهنه هستند.

پنیر کهنه

پنیر کهنه فرایندی به نام «افیناز» را طی می کند به این معنی که آنها برای مدتی، چند هفته، ماه یا سال، رها می شوند و این فرآیند به آنها طعم منحصر به فرد می دهد. این فرآیند همچنین باعث می شود که پنیر کهنه تیرامین بیشتری داشته باشد. پنیر چدار، استیلون، آبی، کممبر، سوئیسی، فتا، مونستر و پارمزان به عنوان پنیرهایی فهرست می شوند که تیرامین بیشتری دارند. از سوی دیگر، پنیر آمریکایی، پنیر کوتیج، پنیر خامه ای و پنیر سویاداری تیرامین کمتری هستند. بنیاد ملی سردرد آمریکا اعلام کرد که پنیر آمریکایی، کلبه ای، ریگوتا، پنیر خامه ای، پنیر ولونیا و پنیر فراوری شده کم چرب بخش قابل قبولی از رژیم غذایی کم تیرامین هستند. با این حال، توصیه می شود در مورد پارمزان یا رومانو احتیاط کنید. آنان بیشنهاد می کنند که فقط ۲ قاشق چایخوری از این پنیرها را می توان به عنوان چاشنی یا مواد جزئی استفاده کرد. پنیرهایی که باید کاملاً از آنها اجتناب شود شامل آبی، آجری، بری، چدار، سوئیسی، روکفور، استیلون، موزارلا، پروولون و امنتال است.

نقش تیرامین

انسان دارای آنزیمی به نام مونوآمین اکسیداز است که به تجزیه تیرامین کمک می کند. اگر به اندازه کافی از این آنزیم ندارید، خوردن مقادیر زیاد تیرامین می تواند منجر به میگرن شود. با این حال، دقیقاً مشخص نیست که چرا این اتفاق رخ می دهد. دانشمندان معتقدند که دلیل آن می تواند تیرامین باشد که باعث ترشح بیش از حد نوراپی نفرین در سلول های عصبی می شود. همچنین ممکن است افزایش تیرامین و نوراپی نفرین منجر به تغییرات مغزی و منجر به سردرد شود. پنیر کهنه همچنین برای افرادی که از داروهای ضد افسردگی موسوم به مهارکننده های مونوآمین اکسیداز استفاده می کنند، نگران کننده است. این داروها با تجزیه تیرامین تداخل دارند و می توانند باعث افزایش آن به سطوح بالا شوند. این تجمع تیرامین می تواند منجر به افزایش خطرناک فشارخون شود که به عنوان «بحران فشارخون» شناخته می شود. یکی از علائم بارز بحران فشارخون بالا سردرد شدید است با این حال این نوع سردرد با میگرن یکسان نیست. آنها توسط ۲ مکانیسم مختلف ایجاد می شوند.

پیشگیری

میگرن می تواند دردناک باشد و زندگی شما را مختل کند. اما برای کمک به جلوگیری از حملات دردناک می توانید تغییراتی در سبک زندگی و عادات خود ایجاد کنید. راه های پیشگیری از حملات میگرن خوردن منظم و پرهیز از حذف وعده های غذایی، محدود کردن مصرف کافئین، خواب زیاد و کاهش استرس با استفاده از یوگا، تمرکز حواس یا مدیتیشن، همچنین محدود کردن مدت زمان نگاه کردن به نورهای روشن و محدود کردن قرار گرفتن در معرض نور مستقیم خورشید که می تواند باعث حملات میگرنی شود. کافئین بیش از حد و تجربه ترک کافئین نیز می تواند باعث میگرن با سردرد شود اما با توجه به اظهارات بنیاد میگرن آمریکا، کافئین در واقع می تواند به توقف حملات میگرنی پیش رو برای برخی افراد کمک کند و همچنین می تواند با استفاده گاه به گاه از سردرد را تسکین دهد. غذاها و نوشیدنی های حاوی کافئین قهوه، جای و شکلات هستند. شیرین کننده های مصنوعی نیز تاثیرگذار هستند. بسیاری از غذاهای فرآوری شده حاوی شیرین کننده های مصنوعی هستند. اینها جایگزین های قندی محسوب می شوند که برای افزودن شیرینی به غذاها و نوشیدنی ها استفاده می شوند و می توانند باعث حمله میگرنی شوند. به طور خاص تصور می شود که اسپارتام عامل حملات میگرنی است. شکلات نیز در یک بررسی تحقیقاتی در سال ۲۰۲۰ به عنوان محرک میگرن در ۳۳ درصد از شرکت کنندگان گزارش شد. شکلات حاوی کافئین و بناتیل اتیلآمین است و احتمالاً در برخی افراد باعث سردرد می شود. غذاهای حاوی مونوسدیم گلوتامات (MSG) به طور طبیعی در بدن ما وجود دارد و در غذاهای خاصی یافت می شود نیز میگرن را تشدید می کند. این مورد در بسیاری از غذاها به عنوان یک افزودنی غذایی است و خوردن آن بی خطر در نظر گرفته می شود. اما برخی از محققان آن را با حملات میگرن مرتبط می دانند. اگرچه مونوسدیم گلوتامات معمولاً به عنوان محرک میگرن گزارش می شود اما نتایج مطالعات بالینی متناقض هستند به همین دلیل تحقیقات بیشتری برای تعیین اینکه آیا مونوسدیم گلوتامات واقعاً باعث ایجاد حملات میگرنی می شود یا خیر، مورد نیاز است. گوشت های پخته شده از جمله گوشت های موجود در مرغ و فرآوری، ژامبون، هات داگ و سوسیس ها همگی حاوی مواد نگهدارنده ای به نام نیترات هستند که رنگ و طعم را حفظ می کنند. این غذاها می توانند اکسید نیتریک را در خون آزاد کنند که تصور می شود که های خونی مغز را گشاد می کند. شواهدی وجود دارد که نشان می دهد اکسید نیتریک می تواند در حملات میگرنی نقش داشته باشد. عوامل مختلفی مانند: برخی مواد غذایی، داروها، نوسانات قند خون، تغییر در عادات خواب، عوامل روانی و استرس می توانند سردردهای میگرنی را تحریک کنند. دردهای میگرنی، اغلب چند ساعت تا چند روز ادامه دارد و عوامل مختلفی می تواند سردردهای میگرنی را تحریک کند. نتایج تحقیقات نشان داده اند، بعضی مواد غذایی می توانند باعث تشدید میگرن شوند و برخی دیگر دردهای میگرنی را کاهش دهند.

شماره ۱۹۱۶

جدول کلمات متقاطع

عمودی

۱- ضخیم و دشوار - خلاصه گویی - از شهدای صدر اسلام ۲- طایفه ای از ترکمانان - مری شاهزادگان - رودی در فرانسه ۳- بندگی - هنر عکس گرفتن - قصه گوی معروف ۴- مقابل خاص - از شهرهای استان آذربایجان غربی - چهره خود را در آن می بینیم ۵- سرکشی - هزار کیلوگرم - سیخ کباب ۶- موش صحرایی - برش کنگره ای - از جامه بانوان ۷- بانوان - دریدگی - باران اندک ۸- تبلیغ - معده - فرا خواندن ۹- جنس مذکر - فنون - دروغگی ۱۰- قوم آتیل - آهنگساز آلمانی - مدرسه بزرگ ترها ۱۱- سکونت دادن - شما و من - جرقه آتش ۱۲- کشوری در آمریکای شمالی - کزاز - ذره باردار ۱۳- کاشته و نهاده - بی ریا و موافق - عدد ماه ۱۴- علامت مصدر جلی - کناره ها - از بازیگران فیلم لیون ۱۵- سرباز تکاور - شهادت دادن - از جزایر اندونزی

۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱															
۲															
۳															
۴															
۵															
۶															
۷															
۸															
۹															
۱۰															
۱۱															
۱۲															
۱۳															
۱۴															
۱۵															

جدول سودوکو

۵								
۷								

حل جدول ۱۹۱۵

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۷	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۸	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۹	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۰	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱